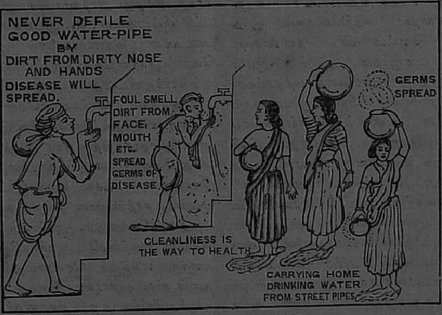
ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. | பிப்ரவரி, 1925. | பகுதி 2.

ஜாதி ஆசாரங்களில் அடங்கியுள்ள சுகாதாரக் கோட்பாடுகள்.

நமது முன்னோர்கள் நம்முடைய அனுஷ்டானத்திற்காக இயற்றி வைத்துப் போயிருக்கும் சாஸ்திரங்களை ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்தால் நவீன கால சுகாதார தர்மங்களுக்கு ஜாதி ஆசாரங்கள் பொருத்தமாக இருக்கின்றன வென்பதும், ஜாதி ஆசாரங்கள் மத தர்மங்களையே அடிப்படையாகக் கொண்டிருந்த போதிலும் மிகவும் விரிவான சுகாதாரக் கோட்பாடுகளையே முக்கிய நோக்கமாகக் கொண்டவை யென்பதும் தெளிவாகப் புலப்படும். சாஸ்திரங்களில் குறிப்பிட்டபடி ஆடம்பரமற்ற சாமான்ய வாழ்க்கையை நடத்திவருவதற்காக அனுபவத்தில் சாத்தியமாக இருக்கவேண்டு மென்னும் உத்தேசத்துடன் சிற்சில அம்சங்களில் ராஜியாகவிட்டுக் கொடுக்கப்பட்டிருந்த போதிலும், விசேஷ சாஸ்திர ஆராய்ச்சியின் பலனாக ரஸாயனத் துறையிலும், பூதக் கண்ணாடியின்



[வியாதி பரவும் மார்க்கம்.]

மூலமாக நுண்ணிய பொருள்களைக் கண்டறியும் முறையிலும் தெரியவந்திருக்கும் அபூர்வமான விஷயங்களைச் செவ்வனே கண்டறிந்த சிறந்த சுகாதார நிபுணர்களும் ஜனங்கள் சுக வாழ்வு வாழ்ந்து வருவதற்கு அவசியமான கோட்பாடுகளை நிர்த்தாரணம் செய்யக்கிளம்பின் நமது சரீரத்திற்குப் பரம வைரிகளான கிருமிகளிலிருந்து தப்புவதற்கு நமது முன்னோர்கள் விதித்துள்ள முறைகளிலும் சிறந்த விதிகளைக் கற்பனை செய்வது அசாத்தியமென்பதை நாம் சொல்லத் தேவையில்லை. ஆனால் புராதன தர்மங்களுக்கும் தற்காலத்தில் விதிக்கும் முறைகளுக்கும் ஒரு அம்சத்தில் வித்தியாசமிருக்கிறது. முற்காலத்தில்

இருந்துவந்த நிலைமையை அனுசரித்து கல்வி அறிவில்லாதவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகிவந்த கல்வியாளர்களுக்கு முற்சொன்னவர்களிலிருந்து பாதுகாப்பு ஏற்படுத்துவதற்காக அப்பொழுது விதிகளமைக்கப்பட்டன. ஆனால் இக்காலத்தில் இருதரத்தினருக்கும் அத்தகைய வேற்றுமைகள் அதிகமாகப் பாராட்டப்படாததால் தன்னுடைய சொந்த சவுகரியத்தை உத்தேசித்துப் பிறர் தங்களுடைய சவுகரியங்களை விட்டுக் கொடுக்கும்படி செய்யும் தர்மமானது நழுவவிடப்பட்டு வருகிறது. அதாவது, தற்காலக் கோட்பாடுகள் விரிந்த கொள்கையை அடிப்படையாகக்கொண்டவைகளாகவும், சிறுபான்மையோருக்கு அசௌகரியமேற்பட்ட போதிலும் பெரும்பான்மையோருடைய பாதுகாப்பையே முக்கிய நோக்கமாகக் கொண்டவைகளாகவுமிருந்து வருகின்றன.

ஜாதி ஆசாரங்கள் குறிப்பிட்ட சரீர சுத்தியானது சுகாதார சுத்தியேயாகும். இந்த சுகாதாரக் கோட்பாடுகள் தெளிவாகவும் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தன. ஆனால் குருமார்களாகவிருந்த ஜாதியாரல்லாத மற்றவர்களுக்கு அந்த தர்மங்களை விதித்திருப்பதற்குரிய காரணங்களை விளக்கிச் சொல்லுவதால் அதிகப் பிரயோஜனம் ஏற்படாது. கல்வி அறிவில்லாத வகுப்பினரில் சிலரால் அந்த தர்மங்கள் அப்படியே இப்பொழுது கையாளப்பட்டு வருவதற்கு அதுவே காரணமாகும். இதனால் பெரும்பான்மையோர் அந்தக் கொள்கைகளை அப்படியே கையாடலாயினர். சுகாதார விஷயத்தில் அற்ப விஷயங்களிலும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டியது அவசியம். உதாரணமாக, மண் கட்டிகளை நகங்களால் கிறக்கூடாதென்று விதிக்கையில் இவ்விதம் செய்யாமலிருந்தால் நரம்புச் சிலந்தியிலிருந்து தப்பலாமென்று சேர்த்துச் சொல்லவேண்டியதில்லை; பிறருடைய குளங்களில் ஸ்நானம் செய்யலாகாதென்பது கிருமிகளால் உண்டாகும் வியாதிகளிலிருந்து தப்புவதை நோக்கமாகக் கொண்டதென்பதைச் சொல்லத் தேவையில்லை; ஜலத்தை அசுத்தம்செய்வது பாவமென்று சொல்லுகையில் ஜலத்திலிருந்து உண்டாகும் வியாதிகளிலிருந்து சமூகத்தினரைக் காப்பாற்றுவதே முக்கிய நோக்கமாக இருந்ததென்பதைச் சொல்ல அவசியமில்லை, பிறரணிந்து கொண்ட புஷ்பமாலைகள், ஆடைகள், ஜோடுகள் இவைகளை அணிந்து கொள்ளக்கூடாதென்று சொல்லுகையில் அவர்களுடைய சரீரத்திலுள்ள வியாதிகள் தொத்த இடங்கொடுக்கலாகாதென்பதே உத்தேசமென்பதைக் கூற அவசியமில்லை. ஆனால் அசல்விதிகள் எழுதப்பட்டிருந்த சம்ஸ்கிருத பாஷையில் பெரும்பாலோருக்குப் பரிச்சயமில்லாமலிருந்ததால் தலைமுறை வழியில் ஒப்படைக்கப்பட்டு வந்த இந்த தர்மங்களின் உண்மையான கருத்தைத் திரித்துக்கூற இடமேற்பட்டு விட்டதுடன், ஆதிகர்த்தாக்களுடைய நோக்கமும் தப்பர்த்தம் செய்து கொள்ளப்படலாகி விட்டது. ஆதிகட்டளைகள் சம்பிரதாயத்தில் பல இடங்களில் வெகுவாகத் திரித்து அர்த்தம் செய்துகொள்ளப்பட்டு விட்டதுடன், சில இடங்களில் அடிப்படையான கொள்கைகளைக் கைவிட்டு வெளிப்பூச்சான வேஷத்தையே கைகொள்ளவும் நேர்ந்துவிட்டது. உதாரணமாக, ஜலத்தை அசுத்தம் செய்யலாகாதென்னும் தர்மத்தை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். நலமானது ஜலாதாரத்திற்கு எந்த இடத்திலிருந்து வந்து சேருகிறதோ அந்த இடத்தை அசுத்தம் செய்வதும், தேக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஜலத்தை சாத்தியமான எல்லா வழிகளிலும் அசுத்தம் செய்வதும், அவ்விதம் அசுத்தம் செய்யும் ஜலத்தையே பானத்திற்காக வீடுகளுக்கு எடுத்துச் செல்லுவதும் நம்மவர்களுள் சர்வ சாதாரணமாயிருந்து வருகிறது. கல்வி அறிவில்லாத ஹிந்துவானவர் வேறொரு ஜாதியார் அந்த ஜலத்தை ஸ்பரிசம் செய்து அசுத்தம் செய்யாமலிருந்தால் போதுமென்று கருதுகின்றார். ஆனால் சாஸ்திரங்களிலோ சரீர சுத்திக்காக ஜலாதாரங்களில் எவ்வித அசுத்தத்தையும் சம்பந்தப்படுத்தலாகாதென்று விதிக்கப்பட்டிருப்பதுடன், ஜனங்களுடைய மல, ஜல விஸர்ஜனங்களைப் பரிகரிக்கும் விஷயத்திலும் கண்டிப்பான நியமங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. எனினும்,

ஜலமானது சுத்தமான தென்றும், அதை அசுத்தம் செய்ய சாத்தியமில்லை யென்றும் சிலகபாவமாக நம்முடன் சிலர் வாதிக்கலாம்; அந்த ஜலமானது ஓடும் ஜலமாயிருந்தால் நாம் ஸ்நானத்திற்காக ஜலத்தை எடுத்துக் கொள்ளும் இடத்திற்கு மேலாக எவ்வளவு அசுத்தம் செய்தாலும் பாதகமில்லை யென்றும், ஓடும் ஜலத்தை அசுத்தம் செய்யமுடியாதென்று சாஸ்திரங்களே விதித்திருக்கின்றனவென்றும் அவர்கள் சொல்லலாம். இவ்விதமாக சாமான்யமான முன் ஜாக்கிரதைகளால் தடுக்கப்படக் கூடிய பல வியாதிகளால் பிரதி வருஷமும் உயிர் துறக்கும் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்களைக் காப்பாற்றக் கூடிய விதிகளைத் திரித்துக்கூறி, தவறான சுகாதார முறைகள் கற்பிக்கப்பட்டு விடுகின்றன.

ஜலத்தைப் பரிசுத்தமாகச் சேமித்துவைத்து உபயோகத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய விதத்தைப்பற்றி மனு விதித்திருக்கும் தர்மங்கள் தெளிவாக இருக்கின்றன. பொதுவாகப் பிற வஸ்துக்களைப் பரிசுத்தப் படுத்தும் குணம் ஜலத்திற்கிருப்பதால் அது அசுத்தமடைவதற்கு இடமேயில்லையென்று அவருடைய விதிகளிலிருந்து ஹேஷ்யம் செய்துகொள்ள எவ்விதத்திலும் இடமில்லை. ஜலம் ஜலமாக இருப்பதால் சுத்தமாகவே இருக்க வேண்டுமென்று வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு எவ்விதத்திலும் நியாயமில்லை யென்பது ஜலத்தின் பரிசுத்த சம்பந்தமாக மனு விதித்திருக்கும் பலபடிகளிலிருந்தே தெளிவாக ஏற்படுகிறது அவர் சொல்லுவதாவது:—"கிணறு முதலியவைகளிலிருந்து எடுக்கும் ஜலத்தை விடத் தேக்கத்திலுள்ள ஜலமானது சுத்தமாக இருக்கும்; பிற வஸ்துக்களை நன்றாகப் பரிசுத்தப்படுத்தும் குணமும் அந்த ஜலத்திற்குண்டு; ஊற்று ஜலமானது குளத்து ஜலத்தைவிட சுத்தமானது; அதைவிட ஆற்று ஜல சுத்தமானது." தேக்கத்தில் அமைதியாக ஜலம் தங்கியிருப்பதை முன்னிட்டு அது உசிதமானதென்ற சித்தாந்த சம்பந்தமாகச் சிறிது காலத்திற்கு முன் உரை சில ஆக்ஷேபங்கள் தோன்றியிருக்கலாம். ஜலம் தேங்கியிருப்பதால் விசேஷத் தூய்மையடைந்துவிடுகிறதென்று டாக்டர் பிராங்க்லாந்து அனுபவ பூர்வமாகக் கண்டு பிடித்த பிறகு அத்தகைய ஆட்சேபனைகளை எவரும் இனிச் சொல்லுவதற்கில்லை. ஓடும் ஜலமானது அசுத்தமடைய முடியாதென்று மனுவின் கருத்தைத் திரித்துக்கூற ஆரம்பித்துவிட்டதால் ஓடுகாலில அசுத்தம் செய்யும் அக்கிரமம் அதிகமாகி விட்டது. ஜலம் ஓடுவதனால் அது பரிசுத்தமடைந்து விடுகிறதென்று மனுசொல்லி யிருக்கிறாரேயன்றி ஓடும் ஜலம் சுத்தமாகவே இருக்குமென்று அவர் சொல்லிவிடவில்லை. நவீன சாஸ்திரஞர்களும் இதை ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். ஆனால் ஓடுகாலில் ஜலம் ஓடுவதால் பரிசுத்தமடைந்து விடுகிறதென்று சொல்லுவதானது சிற்சில சந்தர்ப்பங்களில் அந்த ஜலம் அசுத்த மடைகிறதென்றும், ஒருவித மாற்றால் அது பிறகு பரிசுத்தமடைந்துவிடுகிறதென்றும் சொல்லுவதற்கே ஒப்பாகும். ஓடு காலில் அசுத்தமடைந்த ஜலம் சுத்தப்பட எவ்வளவு காலம் செல்லுமென்று சாஸ்திரங்கள் சொல்லவில்லை. அந்தந்த நதிகளின் ஜல ஓட்ட வேகத்திற்குத் தகுந்தபடி ஜலம் பரிசுத்தமடைகிறது. உ, இஸார், யமுனை முதலிய நதிகளில் பரீட்சை செய்து பார்த்ததில் காலவரை மாறுபடுகின்றது. ஆனால் எல்லா நதிகளிலும அதிக தூரம் சென்ற பிறகே ஜலம் சுத்தமடைகிறதென்று தெரிகிறது. ஹிந்துக்களுக்குப் புண்ய தீர்த்தமான யமுனையின் தீர்த்தம் மாத்திரம் அதி சீக்கிரத்தில் சுத்தமடைந்து விடுகிறதென்று ஹாங்கின் செய்த பரீட்சைகளிலிருந்து தெரிகிறது. காவிரிநதியில் காலரா நோய் கண்டவர்களுடைய அசுத்தம் கலந்த ஜலமானது பரிசுத்தமடைய 18 மைல் தூரம் ஜலம் ஓடவேண்டுமென்று தெரிய வந்திருக்கிறது. இங்கிலாந்தில் சமீபத்தில் டைப்பாயிட் ஜுரத்தின் விஷம் கலந்த ஜலமானது பரிசுத்தமடைய 8 அடிப் பிரவாகத்தில் 40 மைல் தூரம் செல்லவேண்டியிருக்கிறதென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சுகாதார, சுகவழிகளை அனுசரித்தே ஜாதி ஆசாரம் மனுவால் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன

வென்பதை அறிந்துகொள்ளுவதற்கு நாம் மேலே கூறியுள்ளவைகளே போதுமானவை என்று கருதுகிறோம். அபிவிருத்தியில் ஆசை மிகுந்திருக்கும் வேகத்தில் பழைய வைகளை மறந்துவிடவேண்டாம். உங்களுடைய முன்னோர்களுடைய வழிகள் தற்கால முறைகளின் பரீட்சைக்கு எவ்வளவுவரையில் ஈடுகொடுக்கின்றனவென்று பாருங்கள். அந்தப் பரீட்சைக்கு அவைகள் ஈடுகொடுத்தால் அவைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

மனிதர்கள் பிணிவாய்ப் படுவதேன்?

வியாதி : அதன் தன்மையும், காரணமும்.

[டி. எ. ஆர். ஆப்ராங், எம். ஆர். ஸி. எஸ்.]

இயற்கை தர்மங்களை அனுசரித்து நடப்பதால் ஏற்படும் நிலைமைக்கே ஆரோக்கிய வாழ்வெனச் சொல்லலாம். உயிர் வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் நாம் முழுகிக் கிளப்ப வேண்டுமானால் சரீராரோக்கியம் அத்தியாவசியம். அஃதின்றேல் சரீர, மனோவலிமை குன்றி, சந்துஷ்டியும், திருப்தியுமில்லாது போய்விடும். எவ்விதம் புத்திக்கு விலை மதிக்கமுடியாதோ அவ்விதமே ஆரோக்கியத்திற்கும் விலைமதிக்க முடியாது; ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படும் நஷ்டத்தை ஈடுசெய்யக்கூடிய வேறு வஸ்துவும் கிடையாது. தோட்டி முதல் தொண்டமான்வரை அனைவருக்கும் சரீராரோக்கியம் அத்தியாவசியமானது. ஆகவே ஒவ்வொருவரும் தம் சொந்த க்ஷேமத்தைக்கருதியும், தமது சகோதரப் பிரஜைகளுடைய நன்மையை உத்தேசித்தும், ஆரோக்கிய தர்மங்களை அறிந்து, அவைகளைக் கையாளுவது அவசியமாகும்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கையென்றால் என்ன?

ஆரோக்கியமெனில் யாது, அது எதனால் ஏற்படுகிறது என்பவைகளைப்பற்றிப் பலருக்குத் தப்பெண்ணங்களிருந்து வருவதாகத் தெரிகிறது. சிலருக்கு அந்த பாக்கியத்தை ஆண்டவன் அளித்திருக்கிறாரென்று பலர் கருதுகின்றனர். இது வீண் பிரமைதான். ஆரோக்கிய விஷயத்தில் எவ்வித மர்மங்களுமில்லை. பளிங்கினாலாவது, சூனியக்காரரின் மந்திரத்தாலாவது, அல்லது வைத்தியரின் மருந்துக்குப்பியிலாவது அதைப் பார்க்க முடியாது. நமது சரீர வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமென விதிக்கப்பட்டிருக்கும் சாமான்யமான தர்மங்களில் அது அழுந்திக் கிடக்கிறது. எவ்விதம் பாரமார்த்திக தர்மங்களைக் கடைப்பிடித்தாலன்றி சந்துஷ்டியும், மனத்திருப்தியும் ஏற்படாதோ அவ்விதமே இயற்கை விதிகளுக்கிணங்க நடந்தாலன்றி ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நாம் அடைய முடியாது.

இயற்கை விசேஷங்கள்.

உலகில் நாம் எங்கு பார்ப்பினும் இயற்கை சிருஷ்டனை ஒவ்வொன்றும் பொருத்தியிருப்பதைக் காணகிறோம். பிரகாசமான கோடை கால மாலைப்பொழுதில் சூரியன் அஸ்தமிக்குந் தருவாயில் அவருடையகிரணமானது அசைந்தாடும் பயிர்களுள்ள வயல்களை முத்தமிடுவதையும், தொலைவிலுள்ள மலைச் சிகரங்களைச் சொர்ணமயமாகப் பிரகாசிக்கச் செய்வதையும் நாம் காணவில்லையா? என்றும் ஓய்வில்லாத சமுத்திரச் சாயையில் சந்திரனுடைய மங்கலான காந்தியானது பிரகாசிப்பதை நாம் காணவில்லையா? வஸந்தகாலம் ஆரம்பித்ததும் உறங்கியிருக்கும் இலைகளும், புஷ்பங்களும் கொம்மாளம்போட்டுக்கொண்டு கிளம்புவதை நாம் பார்க்கவில்லையா?

அவ்விதமான சிருஷ்டனையில் மிகவும் அபூர்வமான மனிதனை நாம் கவனித்தாலும் அவனுடைய அவயவங்கள் ஒவ்வொன்றும் நெருங்கிய சம்பந்தமுடையவைகளாக இருப்பதைக் காண்கிறோம். இவ்விதம் ஒன்றுக்கொ

ன்று ஐக்கியபாவமாக இருந்துவருவதாலேயே சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருகிறது. மனிதனுடைய சரீரமாகிய இயந்திரத்தில் எந்த உறுப்பேனும் கோளாறடைந்துவிடின் ஒற்றுமைப் பங்கமும், பிணியும் உண்டாகின்றன. இப்பொழுது மனிதர்கள் பலவித அவஸ்தைகளால் துன்புற்று வருவதற்கு அவர்களுடைய மனதாவது அல்லது இரைப்பையாவதுதான் முக்கிய காரணமாக விருக்கிறது.

ஆனால் இயற்கை தர்மங்களுக்கொவ்விய சாமான்ய வாழ்வை நடத்திவரப் பலர் அசக்தர்களாயிருக்கின்றனர். நவீன நாகரீகமும், தற்காலத் தேவைகளும் நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதை அசாத்தியமாகச் செய்துவிட்டன. நமது சரீரத்தின் தேவைகள் அற்பமானவைகளாகவே இருக்கும் தற்கால நிலைமையானது விசேஷமான சுகத்தையும், ஆகாரத்தையும் விரும்பச்செய்துவிட்டதே இதற்கு முக்கிய காரணமாகும். இருந்தபோதிலும் நாம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர வேண்டுமாயின் நமது சரீரத்தின் தேவைகளை இட்டு நிரப்புவதுடன், இயற்கை தர்மங்களுக்குக் கட்டுப்பட்டும் நடக்கவேண்டும். நாம் கிரமமான ஆகாரத்தைப் புசித்து, அதை ஜீரணம் செய்துகொள்ள வேண்டும்; சுத்தமான காற்றை உட்கொள்ள வேண்டும்; நமது தசை நார்களுக்குச் சரியான வேலையைக் கொடுக்க வேண்டும்; நமது சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களை அப்போதைக்கப்போது காலம் தவறாமல் வெளிப்படுத்த வேண்டும்; மனதிற்குகந்த வேலையையும், உற்சாகத்தையும் கொடுக்க வேண்டும். நமது சரீரத்தின் எல்லா உறுப்புகளும் தத்தம் கடமைகளைச் செவ்வனே நிறைவேற்றிவர வேண்டுமாயின் மேற்கண்ட முறைகளை அவசியம் பின்பற்ற வேண்டும்.

நமது சரீரமாகிய இயந்திரத்தில் எந்த பாகமேனும் பின்னமடைந்துவிட்டால் சிற் சில எச்சரிக்கைகளாலும் அறிகுறிகளாலும் நமக்கு அவ்விஷயம் தெரிய வருகின்றது. அறிகுறிகள் அல்லது சின்னங்களையும் வியாதியையும் நாம் ஒன்றென நினைத்துக் கலவரமடையலாகாது. வலி, தலைவலி, ஜுரம் முதலியவைகள் வியாதிகளன்று. நமது சரீரத்தில் ஏதோ உபாதையிருக்கிறதென்றும், முக்கியமான ஏதோ ஒரு உறுப்பை வியாதி பிடித்து வருகிறதென்றும் அவைகள் குறிப்பிக்கின்றன. ஆகையால் கடுமையான அறிகுறிகளைக் கண்டதும் தகுந்த பரிகாரங்களைத் தேட வேண்டும்.

ஜனங்கள் பிணிவாய்ப்படுவதேன்?

நமது அறியாமையும், அலக்ஷியமுமே எல்லையற்ற தொல்லைகளுக்கும், கணக்கற்ற உயிர்ச்சேதங்களுக்கும் காரணமாக இருக்கின்றன. ஆகையால் வேண்டுமென்றே அறியாமையென்னும் அந்தகாரத்தில் மூழ்கிக் கிடப்பதும் இயற்கை விதிகளை மீறி நடப்பதும் பாபச்செயல்களாகும். நமது சரீர சம்ரக்ஷணை சம்பந்தமான விதிகளை நம்மைப்படைத்த ஆண்டவனே ஏற்படுத்தியிருக்கிறபடியால் அவைகளை ஆண்டவனுடைய கட்டளைகளென்றே நாம் கருதவேண்டும். அகஸ்மாத்தாக ஏற்படும் ஆபத்துக்களையும், அபூர்வமான சில சந்தர்ப்பங்களையும் தவிர்த்து நாமாக அழைத்தாலன்றி நமக்கு வியாதி வருவதில்லை. பூர்வாங்கமான காரணங்கள், அவைகளுக்கு உத்வேகத்தைக் கொடுத்து உருவாக்கக்கூடிய காரணங்கள் ஆகிய இரண்டுமிருந்தாலன்றி வியாதியுண்டாகாது. ஒருகாரணம் மட்டுமிருந்தால் வியாதியுண்டாகிவிடாது. உதாரணமாக, நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள காற்றானது விஷக் கிருமிகளால் நிறைந்து மண்டியிருக்கிறது. ஆனால் வெளி அல்லது உள்காரணமொன்றாவது கிருமிகள் நமது சரீரத்தைத் தாக்கமுடியாமல் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்கு நமக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள சக்தி குறைந்தாலன்றி நமக்கு அக்கிருமிகளால் உபாதை ஏற்பட முடியாத விதமாக நமது சரீரம் பாதுகாக்கப்பட்டிருக்கிறது. கபவாதஜுரக் கிருமிகள் சர்வ சாதாரணமானவை. அப்படியிருந்தும் எல்லோருக்கும் கபவாத ஜுரம் காணுவதில்லை. ஆனால் இளைப்பினாலாவது, ஜலதோஷத்தினாலாவது வியாதிகளை எதிர்க்கக் கூடிய சக்தி நமக்குக் குன்றிவிட்டால் கபவாத ஜுரம் காணு

கின்றது. கிருமிகள் உத்வேகத்தை உண்டு பண்ணக் காரணமாயிருக்கின்றன; இழுப்பு பூர்வாங்கமான காரணமாயிருக்கிறது. வியாதிகளுக்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணக் கூடிய காரணங்களை நாம் விலக்குவதற்கில்லை. ஆனால் நமது சரீர சக்தி மலின மடையாமல் பாதுகாப்பதன் மூலமாக பூர்வாங்கமான காரணங்களுக்கு இடங்கொடாம லிருக்கலாம்.

அசுத்தத்தை அகற்றும் விதம்.

ஒவ்வொருவரும் அடிக்கடி தங்களுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருகிறதா வென்றும், வேலைத்திறமை குறையாம லிருக்கிறதா வென்றும் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுவதுடன், தங்களுடைய வாழ்க்கை வழிகள் இயற்கை தர்மங்களை அனுசரித்திருக்கின்றனவா வென்றும் சோதித்துப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நாம் எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக இருந்துவர சாத்தியமோ அத்தனை ஆரோக்கியமாக இருந்து வருகிறோமா அல்லது அசாதாரணமான ஆசையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளும் நிமித்தம் நமது சரீரத்திற்கே உலை வைத்துக் கொள்ளுகிறோமாவென்பதை ஆராய்ந்தறிந்து கொள்ளவேண்டும். நாம் நமது ஆகாரம், வேலை, உடை முதலியவைகளில மிதமாக விருந்து வருகிறோமா வென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். நம்முடைய முறைகளைத் திருத்திக்கொள்ள மார்க்க மிருக்கிறதா வென்றும், அவ்வித மிருந்தால் நமக்கு அதனால் உபாதை ஏற்படும்வரை நாம் நம்முடைய முறையைத் திருத்திக்கொள்ளக் காத்திருப்பதாவென்றும் கவனிக்கவேண்டும். இத்தகைய பிரச்சினைகளை ஏதேனும் ஒரு காலத்தில் ஒவ்வொருவரும் கவனிக்கத்தான் வேண்டியிருக்கும். அவைகளை இப்பொழுது அலக்ஷியம் செய்வது அறிவீனமே யாகும். ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருகிறானென்று மேலெழுந்த வாரியாகப்பார்த்துச் சொல்லுவது அதிகக் கஷ்டமன்று. ஆனால் இவ்விஷயத்தில் ஒரு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டிய தவசியமாக இருக்கிறது. பிணிகள் நம்மைத் தாக்காமல் தகர்த்தெறியும் சக்தி நமது சரீரத்திற்கு அதிகமாக விருப்பதால் தவறான வழியை ஒருவன் வெகுகாலம் பின்பற்றிவந்த போதிலும் எவ்வித உபாதையுமில்லாமலிருக்கலாம். ஆனால் காலக்கிரமத்தில் அது சரீரத்தை உருக்கி வந்து முடிவில் கீழே வீழ்த்திவிடும். அதிலிருந்து அவன் தப்பினாலும் அது வெகுகால உபாதைக்குப் பின்னிட்டேயிருக்கும். அப்பொழுதும் அவனுடைய சரீரம் மெலிவடைந்தே போயிருக்கும். இயற்கை விதிகளைமீறி நடந்தவர்களுக்குத் தகுந்த சிக்ஷை கிடைத்துவிடுமென்பதை நாம் நிச்சயமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். விதை யொன்றுபோடச் செடி யொன்று முளைக்குமா?

வெகு காலமாக சரீரத்தைஉள்ளூர உருக்கி வந்திருக்கும் வியாதியின் பலா பலன்களிலிருந்து சில மாதங்களில் கடைத்தேறிவிடலாமென்று எதிர்பார்ப்பது அசட்டுத்தனமே யாகும். ஆகையால் புத்திசாலியாகவுள்ளவர்கள் சரீரத்தின் வெளித்தோற்றத்தைக்கண்டு ஏமாந்துவிடாமல் இயற்கை விதிகளைப் பின்பற்றி வருகிறோமா வென்பதையே கவனிப்பார்கள். இத்தகைய இயற்கை விதிகள் யாவையெனச் சொல்லின் அவைகளைப்பற்றித் தாங்கள் கேளவிப்பட்டதேயில்லை யென்று ஜனங்கள் முறு முறுக்கின்றனர். ஆனால் துர்பழக்கங்களால் நமது மனசாக்ஷி அடியுடன் பேதளித்துப் போயிருந்தாலன்றி இந்த சாமான்ய விதிகளின் அடிப்படையான கொள்கைகள் நமது மனத்தில் பதிந்தே யிருக்கின்றன.

ஒரு எச்சரிக்கை. ஆரோக்கிய முறைகளுக்கிணங்க நீங்கள் வசித்து வராவிடில் தடபுடலான மாறுதலை திடீரென்று செய்துகொள்ளலாகாது. படிப்படியாகவே மாறுதல் செய்து வரவேண்டும். மாமிசத்தையும், தேத்தண்ணீரையும் உபயோகித்து பேதளித்துப்போன ஜீரண முறையானது பழங்களைச் சுவைக்கைப்பிரியமுடையதாக இராது. இத்தகைய பதார்த்தங்களை உங்களுடைய ஆகார வகைகளிலிருந்து விலக்கு செய்கையில் புதியமுறையானது சரீரத்திற்கு ஒத்துகொள்ளவில்லை,

யென்ற உணர்ச்சி ஆரம்பத்தில் உங்களுக்கு ஏற்படலாம். ஆனால் நீங்கள் விடாமுயற்சியுடன் புதிய முறையை அப்பியசித்து வந்தால் நாளடைவில் உத்வேகப் பொருள்கள் தாற்காலிகமாகக் கொடுக்கக்கூடிய சுகத்தை விட மேலானதான ஆரோக்கிய வாழ்வை நீங்கள் அடைவீர்கள். எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாக வீண் பிரமைகளுக்கும், அமிதமானமுறைகளுக்கும் இடங்கொடாதீர்கள்.—குட்ஹெல்த்.

ஆபீஸ் வேலைக்காரர்களின் ஆரோக்கியம்.

(ஆசிரியர் ஏ. பாஸ்டாக்ஹிப், எம். டி.)

பிற இடங்களில் வேலை செய்பவர்கள் சரீராரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்காகத் தங்களுடைய பகுத்தறிவுசக்தியை உபயோகித்துக் கொள்ளுவது போல் ஆபீஸ் வேலைக்காரர்களும் செய்யலாம். திறந்த வெளிகளில் வேலை செய்வோரைப் போல் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர ஆபீஸ் வேலைக்காரர்களும் முயற்சி செய்யலாம்.

பலர் சரீரத்திற்கு எவ்வித அசௌக்கியமுமில்லாமல் பலமணிநேரம் ஆபீஸில் வேலை செய்கின்றனர். ஏன்? சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விதிகளை அவர்கள் மீறி நடக்காமலிருத்தலே அதற்குக் காரணம். ஆனால், வேறு பலர் அசுகமடைகின்றனர். ஆபீஸ்களில் கழிக்கும் நேரத்தை சிறைவாசமாகவே அவர்கள் கருதுகின்றனர். இத்தகையோர் தங்களுடைய மனோபாவத்தை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். அதிருப்தியுடன் வேலை செய்தால் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியாது. சரீரம் சவுக்கியமாக இருப்பதற்கு மனது திருப்தியடைந்திருக்க வேண்டும்.

ஆண்மைத்தனமும், ஆரோக்கியமுமுள்ளவர்களுக்கு ஆபீஸ் வேலைகள் ஓரளவு அசாதாரணமானவை தான் என்றும், அவர்களுடைய சரீரத்தின் ஆரோக்கிய நிலைமை கெடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டுமானால் அசாதாரணமான விஷயங்களை ஒருவாறு அகற்றிக் கொள்ளவேண்டுமென்றும் ஆசிரியர் பாஸ்டாக் "டெய்லி எக்ஸ்பிரஸ்" பத்திரிகையில் எழுதுகிறார்.

பெரும்பாலோர் இதை சுலபமாகச் செய்யலாம், காலை ஆகாரத்தை அவசரப்பட்டுக் கொண்டு சாப்பிடக் கூடாது. நேரங்கழித்து ஆபீஸுக்குப் புறப்படக்கூடாது. ரயிலுக்காவது, பஸ்ஸுக்காவது செல்லுவதற்காகப் பறந்துகொண்டு ஓடக்கூடாது. காலையில் ஒரு மைல் தூரமேனும் நடக்கவேண்டும். மாரிகாலங்களில் சரீரத்தில் ரத்தமானது நன்றாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும் நிலைமையில் ஆபீஸுக்கு வந்து சேரவேண்டும். அதிக பளுவான ஆடைகளைத் தரித்துக்கொண்டு காற்று சரீரத்தின் மீது வீசாமல் தடுத்து விடக்கூடாது.

ஆனால் சுத்தமான காற்றுக்குப் பேயாய்ப் பறக்கக்கூடாது. சரியான இடத்தில் சொற்பமாக நல்ல காற்று வீசுவதுபோல், தவறான இடத்தில் நல்லகாற்று அதிகமாக வீசக்கூடும். காலைப் போஜனத்தைத் தவிர இதர ஆகாரங்களும் அவசியம். உங்களுடைய முயற்சியினால் சிறிது சக்தியை அடைய வேண்டுமென்பதையும், உங்களுடைய சரீரமானது வெறும் இயந்திரமல்லவென்பதையும் மறந்துவிடலாகாது. நீங்கள் மனிதர்களென்பதை உணர்ந்து அதற்குத் தகுந்தபடி நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

உங்களுடைய சரீரத்தில் ஜீரணக் கருவிகளிருக்கின்றன என்று இப்பொழுது உங்களுக்குத் தெரியாமலிருக்கலாம். இருந்தாலும் நாளடைவில் அது தெரியும், அது தெரியும்படியான காலம் ஏற்பட இடங்கொடுக்காதீர்கள். சிறிதும் யோசனையின்றி ஆபீஸ் வேலைகளைச்செய்துவருவதால் ஜீரணமானது தடைப்படக்கூடும். சிறிது புத்தியை உபயோகித்தால் இந்தக் கஷ்டத்தை விலக்கிக் கொள்ளலாம். நீங்கள் ஸிகரெட்டுக் குடிக்கும்

வழக்கமுடையவர்களா யிருந்தால் மிதமாக இருக்கவேண்டும். நீங்கள் களைத்துப்போயிருக்கும் சமயத்தில் அதிகமாக விளையாட்டுகளில் ஈடுபடக்கூடாது. களைத்துப்போயிருக்கும் கருவிகள் மேன்மேலும் களைப்புறும்படி செய்வதால் விபரீதம் விளையும். உங்களுடைய விடுமுறை நாட்களை சரீர சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளக்கூடிய வழிகளில் உபயோகிக்கவேண்டும். நீங்கள் மேஜையின்மீதே வேலைசெய்து அப்பியஸித்திருந்தால் நீந்துதல், மரம்ஏறுதல், சைக்கில் விடுதல் முதலிய காரியங்களை முதலில் அதிகமாகச் செய்யக்கூடாது. விடுமுறையிலிருந்து ஆரோக்கியமாகத் திரும்பிவர முயல வேண்டும். உங்களுக்குப் பிணி ஏற்பட்டிருந்தால் வைத்தியரிடம் செல்லுங்கள். கண்ட மருந்துகளைச் சாப்பிட்டுவிடாதீர்கள். உங்களுக்குப் பிணி ஏற்பட்டிருப்பதாகத் தோன்றினால் அது வாஸ்தவமா, அன்று என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். அதைப்பற்றியே கவலைப்பட்டுக்கொண்டிராதீர்கள். உங்களுடைய வேலைகளை நீங்கள் புத்தியாகச் செய்வதுபோல் சரீராரோக்கியத்தையும் காப்பாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.— ஹெல்த் அண்டு ஸ்ட்ரெங்த்.

உறங்கும்போது சரீர நிலை.

(ஸ்ரீமான் கே. வரதாச்சாரியார்)

நாம் உறங்கும்போது எந்தப் பக்கமாக படுத்துக்கொள்ள வேண்டியது என்பதைப் பற்றி அடிக்கடி அபிப்பிராய பேதம் ஏற்பட்டுவருகிறது. முக்கியமாக கவனிக்கப் படவேண்டிய விஷயம் ஒன்று என்னவென்றால், நுரையீரல் அல்லது ஸ்வாஸப்பையும் ரத்தாசயமும் உள்ளடங்கிய நம் மார்பு ஒடுங்கும்படி படுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. முதுகை வளைத்துக்கொண்டும், இரண்டு தோள்களையும் நெறித்துக்கொண்டும், சுருண்டு படுத்துக்கொண்டால் மார்பு ஒடுங்கி, சுவாஸப்பை சுருங்கி, ஏராளமான காற்று உள்ளே செல்ல இடமில்லாமல் போய்விடுகிறது. இந்தமாதிரி கோணலாகப் படுப்பது தவறு என்று தள்ளிவிடுவோமானால், மார்பு ஒடுங்காமல் படுத்துக்கொள்ளக்கூடிய விதம் நான்கு உண்டு—குப்புறப் படுப்பதும், மல்லாந்து படுப்பதும், இடது பக்கமாகப் படுப்பதும், வலது பக்கமாகப் படுப்பதும். இவைகளை ஒவ்வொன்றாக கவனிப்போம்.

சாதாரணமாக ஆடு, மாடு, நாய் முதலிய பிராணிகள் அனேகமாக உறங்கும்போது மார்பின்மேல் படுத்துக்கொள்ளாமல் ஒரு பக்கமாகச் சாய்ந்துதான் படுத்துக்கொள்ளுகின்றன என்பது, இயற்கையைக் கவனிக்கும் யாருக்கும் நன்றாகத் தெரியும். மிருகங்கள் எல்லாம் ஒரு பக்கமாகச் சாய்ந்து படுத்துக்கொள்வதுதான் இயற்கை. மார்பின்மேல் குப்புறப்படுத்துக்கொள்வது ரொம்பவும் அசாதாரணம். தவிர, மார்பு கீழ்ப்பக்கமாக இருப்பதால், உள்ளே இருக்கும் ஹிருதயமும் ஸ்வாஸப்பைகளும் அழுத்தப்படுகின்றன. அதனால் காற்று தாராளமாக உட்செல்லத் தடைஏற்படுகிறது. மேலும், நாம் வெளிவிடும் கெட்ட மூச்சுக் காற்று நாம் உட்கொள்ளும் காற்றைவிட கனமாகஇருப்பதால் எப்பொழுதும் அதுகீழாகவே இருக்கிறது. ஆகையால் நாம் குப்புறப் படுத்துக்கொண்டால், கீழ்ப்பக்கமாக முகத்தை வைத்துக்கொள்ள வேண்டியிருப்பதால், நாம் வெளிவிட்ட கெட்ட காற்றையே மறுபடியும் உட்கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது. இந்தக் காரணங்களால் குப்புறப்படுப்பது பிசகு என்று தெளிவாகத் தெரிகிறது.

மல்லாந்து படுத்துக்கொள்வோமானால், முதுகுப் பக்கம் கீழே இருப்பதால், முதுகு எலும்புக்குள் இருக்கும் முக்கிய நரம்புஸ்தானமாகிய முள்ளந்தண்டு உஷ்ணமாகி அதனால் நரம்புகளுக்குக் கெடுதல் ஏற்படுகிறதென்று தேக சாஸ்திரம் படித்த நிபுணர்கள் எழுதியிருக்கிறார்கள். தவிரவும், குப்புறலாவது,

மல்லாந்தாவது படுத்துக் கொள்ளும்போது, மலக்குடலுக்கும் மூத்திரப்பைக்கும் நடுவில் ஜனனேந்திரியங்களில் சில பாகம் அகப்பட்டுக்கொள்ளுகிறது. அதனால், முக்கியமாக விடியற்கால வேளையில், மலக்குடலும் மூத்திரப்பையும் நிரம்பியிருப்பதால், இவை ஜனனேந்திரியங்களின் சில பாகத்தை அழுத்துவதால் அவைகளுக்கு நமைச்சலும், உறுத்தலும் உண்டாகி இயல்புக்கு விரோதமான கிளர்ச்சியும் உண்டாகி கெடுதலும் ஏற்படுகிறது. இந்தக் காரணங்களால் மல்லாந்து படுப்பதும் பிசகென்று ஏற்படுகின்றது.

இடது பக்கமாகச்சாய்ந்து படுத்தால், ஹிருதயம் அந்தப் பக்கமாக இருப்பதால் அது அழுத்தப்படுகிறது. ஆகையால் இதுவும் பிசகு. கடைசியாக வலது பக்கமாகச் சாய்ந்து படுப்பதுதான் நிரம்பவும் உசிதம் என்று ஏற்படுகிறது. இந்த நல்ல வழக்கத்தை சுலபமாக அப்பியாசத்துக்குக் கொண்டு வரலாம். முதுகுப் புறமாக ஒரு தலையணையை அழுத்தி வைத்துக்கொண்டு வலது புறமாகச் சாய்ந்து படுத்துக்கொண்டால், தூங்கும்போதும் தப்பித்தவறி நமக்குத் தெரியாமல் நாம் புரளாமல் வலது பக்கமாகவே உறங்க சௌகரியமாக இருக்கும்.

பற்களைப் பாதுகாத்தல்.

[டாக்டர் ஸ்ரீராம், ஸ்ரீநகர்.]

நமது வாய்தான் சரீரத்திற்கு வாயிற்படி. அதைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். பற்கள் நன்றாக இருந்தால் சரீரத்திற்கு அழகுண்டாகும்; உணவுப் பதார்த்தங்களை நன்றாகக் கடித்துச் சாப்பிடலாம்; ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகும்; சரீரம் ஆரோக்கியமாக விருப்பதுடன் தீர்க்காயுளும் ஏற்படும்.

அசுத்தமான வாய்களில் குழிகளும், பைகளும் விழுந்து, அவைகளில் முந்தின வேளையில் புசித்த ஆகாரத்தின் கழிவுப் பதார்த்தங்களும், அழிந்துபோன பற்களின் விஷமேறிய உச்சிஷ்டங்களும், புண்களின் சீழும், வியாதியடைந்த ஈறுகளும், பல வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் கிருமிகளும் தங்கியிருக்கும்.

நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்தின் ஒவ்வொரு கவளத்துடனும் இந்தப் பதார்த்தங்கள் இரைப்பைக்குச் சென்று பற்களில் காரைவிழுதல், பல்லீறுகளில் குழிவிழுதல், பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சீழ்வடிதல், பற்களின் அழிவு, துர்க்கந்தமான சுவாஸம், நாவிற் சுவையின்மை, வாயு, அஜீரணம், அன்னாசயத்தில் கொதிப்பு, ஜீரணக் குறைவு, இரைப்பையில் புண் விழுதல், மூத்திரப்பிண்டங்களுக்கருகே சதை வளர்தல், தொண்டையில் புண்கள், நரம்புகளில் உபாதை, இழுப்பு, கண்களிலும் காதுகளிலும் ரோகம், ஆண்மைத்தனக் குறைவு, தலைவலி முதலிய பலவிதக் கோளாறுகளை உண்டுபண்ணும்.

பற்களைப் பாதுகாக்கும் விதம்.

1. காலையிலும், மாலையிலும், இரவில் உறங்கச் செல்லுமுன்னமும், பற்களை உள்ளும் புறம்பும் நன்றாகச் சுத்தஞ்செய்யவேண்டும்.

2. வைத்திய சாஸ்திரத்தைத் தழுவியுள்ள பற்கோதுகளினாலாவது அல்லது பச்சைக் குச்சுகளினாலாவது பற்களைத் துலக்க வேண்டும்.

3. பற்களைத் துலக்கிய பிறகு பற்கோதியைநன்றாக சுத்தம் செய்துவைக்கவேண்டும். வாரமொருமுறை வெந்நீரில் அதை வேகவைக்க வேண்டும்; அல்லது ஹைட்ரோஜன் பெராக்ஸைடில் நனைத்து வைக்க வேண்டும்.

4. பிறருடைய பற்கோதிகளை உபயோகிக்கக்கூடாது.

5. கெட்டியானதும், ஜலப் பசையற்றதுமான ஆகாரத்தை புசிக்கவேண்டும். அதை நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டும். சுண்

ணும்பு அதிகமாகக் கலந்துள்ள பச்சைக் கறிகளையும், இதர உணவுப் பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

6. பல்லிடுக்குகளைப் பட்டு நூலாலாவது, அல்லது பக்ஷி இறகாலான பற்குச்சாலாவது சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

7. சுத்தமான ஜலத்தையாவது அல்லது எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தையாவது விட்டு வாயை நன்றாகக் கொப்புளிக்கவேண்டும்.

8. மலத்தை இளக்கி வெளிப்படுத்தக் கூடிய எண்ணெய் கலந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் புசித்து, அன்றன்றாடம் குடலைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

9. பற்கள் ஆடிப்போயிருந்தால் உடனே பல் வைத்தியரிடம் காட்டவேண்டும்.

பிளவரைனச் சேர்த்துக்கொள்ளாவிடில் பற்கள் அழிந்துவிடும்.

செய்யத் தகாதவைகள்.

1. பற்களினிடுக்குகளில் உணவுப் பதார்த்தங்கள் தங்கி அழிய இடங்கொடுக்காதீர்கள்.

2. உஷ்ணமான காப்பி அல்லது தேத்தண்ணீரைப் பருகாதீர்கள்.

3. அதிகக் குளிர்ச்சியான பனிக் கட்டி போட்ட ஜலம் அல்லது ஐஸ்கிரீமை உபயோகிக்காதீர்கள்.

4. பற்களுக்குத் தகுந்த வேலை ஏற்படஇடமிராதபடி அதிகமாக அளிந்த ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாதீர்கள்.

[இதோபார்! செங்கற்பொடியால் பற்களைத் துலக்கிப் பரிதவித்து நிற்கிறேன்!!]

5. புளிப்பு, துவர்ப்பு, தித்திப்புப் பதார்த்தங்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

6. வெற்றிலைப் பாக்கை அதிகமாக உபயோகியாதீர்கள்; முழுப்பாக்கை வாயிற் போட்டுக்கொண்டு கடிக்காதீர்கள்.

7. ஆகாரத்தை நன்றாக மெல்ல வேண்டிய வேலையைப் பற்களுக் கொடுக்காமல் குடலுக்குக் கொடுத்துவிடாதீர்கள்.

8. பற்களை வெளுக்க வைப்பதற்காக வெளுக்கவைக்கக் கூடிய வஸ்துக்களை உபயோகிக்காதீர்கள்.

9. சிங்கப்பல் முளைக்க இடங்கொடேசா தீர்கள்; சிங்கப்பல் முளைத்தால் உடனே அதை எடுத்துவிடுங்கள்.

10. பற்களி னிடுக்கில் தங்கியிருக்கும் பதார்த்தங்களை எடுப்பதற்காக கத்தி, ஊசி, குண்டூசி முதலியவைகளை உபயோகிக்கா தீர்கள்.

கட்டிகொண்ட பற்களையும் இவ்விதமே அதிக ஜாக்கிரதையுடன் சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும். பற்கள் சுத்தமாக இருப்பதற்காக வாரமொருமுறை ஹைடிரோஜன் பெராக்ஸைடை உபயோகியுங்கள்.

சுகவழியும் மத தர்மங்களும்.

மேற்கண்ட தலை பங்கத்தின் கீழ் 1923-ம் வருஷம் டிசம்பர்மாதம் வெளியான "பாரிஸ் மெடிகல்" என்னும் பத்திரிகையில் லீஹாவர் சுகாதார அதிகாரியான டாக்டர் ஏ லாயர் எழுதியுள்ள வியாஸத்தில் மற்ற மதத்தினரைவிட யூதமதத்தினர் சுகவாழ்க்கையுடனிருந்து வருவதன் காரணங்களை ஆராய்ந்திருக்கிறார். அடியிற்கண்ட புள்ளி விவரங்களை அவர் ஆதாரமாக எடுத்துக்கொண்டு எழுதி யிருக்கிறார்:—"பார்ஷியாவில் 1908-ம் வருஷத்தில் ஏனைய மதத்தினரில் 1000-க்கு 17. 92 பேர்கள் விகிதம் இறந்திருக்கையில் யூதர்களில் 13. 68 விகிதமேமரண மேற்பட்டிருக்கிறது; ருஷியாவில் ஏனைய மதத்தினரில் 1000-க்கு 30 பேர்கள் விகிதம் இறந்திருக்கையில் யூதர்கள் 1000-க்கு 15. 5-பேர்களே இறந்திருக்கின்றனர். கலீஷியாவில் யூதர்கள் அசுத்தகரமான வாழ்வை நடத்திவருவதாகப் பெயரெடுத்திருந்தும் 1897-ம்வருஷம் முதல் 1900-ம் வருஷம் வரை கிறிஸ்தவர்களில் 1000-க்கு 27. 65 பேர்களிறந்திருக்கையில் யூதர்களில்1000-க்கு 25. 3 விகிதமே மரணங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. யூதர்களில் காசநோய் கண்டவர்களின் தொகை குறைவாகஇருக்கிறது. உதாரணமாக, வியன்னாவில் காசநோயால் கத்தோலிக்கர்களில் 100-க்கு 49 6 பேர்கள் விகிதமும், புரொடெஸ்டெண்ட் வகுப்பினரில் 1000-க்கு 32. 8 பேர்கள் விகிதமும் மரணங்கள் ஏற்பட்டிருக்கையில் யூதர்களில் 1000-க்கு 10.9 பேர்கள் விகிதமே மரணத்தையேற்பட்டிருக்கின்றன."

இவ்விதம் பெருவாரியான வித்தியாசமிருந்து வருவதன காரணங்களை டாக்டர் லாயர் ஆராய்ச்சி செய்து மேலே கூறுவதாவது:—(1) யூதர்கள் சுகவழிகளைத் தெரிந்துகொள்ள ஆவலுடையவர்களாக இருப்பதுடன், சுகாதார அதிகாரிகள் செய்யும் உபதேசங்களுக்குச் செவி கொடுத்து அவைகளின்படி ஒழுகத் தயாராயிருக்கின்றனர். (2) அவர்களுடைய மதக்கோட்பாடுகளில் பல சுகவழிகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. கிறிஸ்தவர்களைவிட மார்க்க தர்மங்களில் யூதர்கள் அதிகப் பற்றுடையவர்களென்பதை இங்கு குறிப்பிடுதல் பொருந்தும்.

முதலாவது சித்தாந்தத்திற்கு ஆதாரமாக 1894-ம் வருஷத்தில் தெரிந்த சில விவரங்களை டாக்டர் லாயர் எடுத்துச் சொல்லியிருக்கிறார். 1,00,000 முகம்மதியர்களும், 30,000 ஐரோப்பியர்களும், 30,000 யூதர்களும் வசித்து வந்த டியூனிஸ் என்னும்பட்டணத்தில் அந்த வருஷத்தில் வைசூரியால் ஏற்பட்ட 872 மரணங்களில் 712 முகம்மதியர்களும், 128 ஐரோப்பியர்களும், 37 யூதர்களும் இறந்தனர். யூதர்கள அம்மை வைத்துக்கொள்ளத் துடித்து அம்மை வைத்துக் கொண்டனர்; ஆனால் இதர ஜாதியினரோ அம்மை குத்திக்கொள்ள மனமில்லாதவர்களாக இருந்ததுடன் அம்மை குத்துவதையும் பலமாக ஆட்சேபித்தனர்.

டிப்தீரியா நோய்க்குத் தகுந்த பால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டவுடன் அதை உபயோகப்படுத்தும்படி யூதர்கள் வற்புறுத்தினரென்றும்,

1893-ம் வருஷத்தில்டியூனிஸில் காலரா நோய் பரவியபொழுது தாம் குறிப்பிட்ட சுகாதார தர்மங்களிலிருந்து சிறிதும் வழுவாமல் யூதர்கள் நடந்துகொண்டது அதிசயிக்கத்தக்கதா யிருந்ததென்றும் டாக்டர் லாயர் சொல்லுகிறார்.

இரண்டாவது சித்தாந்தத்திற்கு ஆதாரமாக யூதர்களுடைய மதக்கோட்பாடுகளிலிருந்து பல விஷயங்களை டாக்டர் லாயர் எடுத்துக் காட்டுகிறார். அவர்கள் உபயோகப்படுத்தும் மாமிசமானது வெகு ஜாக்கிரதையாகப் பரிசோதிக்கப்படுகிறதென்றும், அவைகள் எந்தநிலைமையிலிருந்து வரவேண்டுமென்பதைப்பற்றி அவர்களுடைய வேதத்தில் பல நிபந்தனைகளிருந்து வருகின்றனவென்றும், இவைகளினால் யூதர்கள் தங்களுடைய கோட்பாடுகளின்படி தயாரிக்கப்படாத ஆகாரத்தைப் புசியாமலிருப்பதற்குத் தகுந்த காரணமில்லாது போகவில்லை யென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். வீட்டுக் குப்பைகள், உதிர்ந்த தலைமயிர், நகத்துண்டுகள் முதலியவைகளை நெருப்பில் கொளுத்திவிட வேண்டுமென்று அவர்களுக்குள் விதியிருந்து வருகிறதென்றும், மலத்தைப் பரிகரிச்கும் விஷயத்திலும் தகுந்த விதிகள் ஏற்பட்டிருப்பதுடன், மலாவஸ்தையை நிவர்த்தி செய்து சுத்தம் செய்துகொண்ட பிறகு கைகளை எவ்விதம் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டுமென்பதைப்பற்றிக் கடுமையான முறை விதிக்கப்பட்டிருக்கிற தென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். கடைசியில் குறிப்பிட்ட சாமான்யமான காரியத்தை எல்லோரும் செய்யும் பக்ஷத்தில் ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியம் பெருகும் என்பதில் ஐயமில்லை. ஐரோப்பியரில் எத்தனை பேர் இதனைப் பின்பற்றுகின்றனரோ அறியோம்.

இவ்விதம் யூதர்களுக்கும் இதரர்களுக்கும் ஏற்கெனவே ஒப்பிட்டுப் பார்க்கப்பட்டிருக்கிறது. இரண்டு உதாரணங்களை மட்டில் கூறுவாம். 1923-ம் வருஷம் அக்டோபர் மாதம் 20-ந்தேதி வெளியான மெடிகல் ஆபீசர் என்னும் பத்திரிகையில் பிரசுரமாகியிருக்கும் இரு நிபுணர்களுடைய வியாசத்தில் ஆம்ஸ்டர்டாம் என்னும் நகரத்தில் ஏனைய வகுப்புக் குழந்தைகளில் சக்குவானல் மரித்த குழந்தைகளின் வீதாசாரததைவிட யூதவகுப்புக் குழந்தைகளில் மரித்தவர்களின் வீதாசாரம் குறைவாகஇருந்ததென குறிப்பிட்டிருக்கின்றனர். டாக்டர் ஆல்கர்னன் வேர் என்பவர்லீட்ஸ் பாடசாலைவைத்திய அதிகாரி முறையில் யூதர்களுக்கும் ஏனைய வகுப்பினருக்குமுள்ள ஏற்றத்தாழ்ச்சிகளை ஆராய்ச்சி செய்துள்ளார். ஆனால் அவருடைய யாதாஸ்துகளிலிருந்து டாக்டர் லாயர் சொல்லும் வண்ணம் யூதர்கள் ஏனையோரைவிட ஆரோக்கிய வாதிகள் என்று கருதுவதற்கில்லை.

முடிவில் நாம் டாக்டர் லாயர் கவனிக்காமல் விட்டிருக்கும் இரண்டு அம்சங்களைப் பெயரளவில் குறிப்பிட்டு சிறுத்திக்கொள்ளுகிறோம். யூதர் ஜாதி பிணியிலிருந்து விலக்குப் பெற்றிருப்பதாகச் சொல்லுவது முதல் விஷயம். யூதர்களுடைய கடவுள் அவருடைய சொந்த வகுப்பினருக்கு வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கக்கூடிய சக்தியை அதிகமாகக் கொடுத்திருக்கலா மென்பது அசம்பாவியமன்று. இரண்டாவதாக, யூதர்கள் உபயோகிக்கும் ஆகாரத்தில் வியாதிகளை எதிர்க்கக்கூடிய வஸ்துக்கள் அதிகமாகச் சேர்ந்திருக்கலாம்.

பாலும் இடியோசையும்.

நாம் உபயோகிக்கும் பால் சுத்தமாக இருக்க வேண்டுமானால் நம்முடைய ஆகார வஸ்துக்களில் முக்கியமானதான இப்பொருளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டிய அவசியத்தைப் பொது ஜனங்கள் நன்றாக உணரவேண்டுமென்பதை அடிக்கடி சொல்லுவதாலும் பாதகமில்லை. மிகவும் நேர்மையான முறையில் பால் சப்ளை நடைபெறக்கூடிய காலம் வெகு தொலைவிலிருக்கலாம்; ஆயினும் இந்த அபூர்வ வஸ்துவைக் கையாடுவதில் ஜாக்கிரதையாக விருந்தால் தற்கால நிலைமையை வெகுதூரம் அபிவிருத்தி செய்யக்கூடும். இத்தகைய அபிவிருத்தியால் அதிகமாக அனுகூலத்தை அடையக்கூடியவர்கள் பொது ஜனங்களேயாயினும், என்ன செய்யவேண்டுமென்பதை அவர்களே சுதாவாகத் தெரிந்துகொண்டுவிடுவார்களென்று எதிர்பார்ப்பதற்கு இடமில்லை. ஒரு கரண்டிப் பாலில் லட்சக் கணக்கான நுண்ணிய கிருமிகளிருப்பதை பூதக்கண்ணாடியின் மூலமாகக்கண்டறிய அவர்களுக்கு ஆற்றலில்லை, அசுத்தமான பாலுக்கும் குழந்தைகளின் வியாதிக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை அறிந்துகொள்ள அவர்களுக்கு வழியில்லை; குழந்தைகள், பிணியாளர்கள், இவர்களுடைய ஆகாரங்களைக் கொடிய சத்துருக்களிலிருந்து காப்பாற்றுவதற்கு அவசியமான பாதுகாப்புகளை அவர்கள் உணர்ந்தார்களில்லை. இடைவேளைப் போஜன காலத்திற்குள் காலைப் பால் புளித்துப் போவதற்கு இடியோசையே காரணமென்று அவர்கள் நினைத்துவிடுகின்றனர். இடியோசை பாலின் குணத்தை மாற்றிவிடுகிறதெனப் பாத்காரர்கள் சொல்லுவதை அவர்கள் சுலபமாக நம்பிவிடுகின்றனர். ஆனால் அழுக்கடைந்த கைகள் பாலில்படுவதாலும், அசுத்தமான வாதாவரணத்திற்கிடையே பாலை வைத்திருப்பதாலும் எண்ணற்ற கிருமிகள் பாலில் இருக்கைபெற்று விடுவதாலேயே அது புளித்துப்போகிறதென்று யதார்த்தத்தை அவர்களுக்குச் சொன்னால் அது அவர்கள் காதிலேறுவதில்லை. இடி முழக்கத்திற்கும் பாலின் புளிப்பிற்கும் சம்பந்தமில்லையென சுகாதார அதிகாரிகள் பறை சாற்றுகின்றனரா?இல்லை. அவர்கள் அவ்விதம் அடிக்கடி பறை சாற்றிவர வேண்டுமென்றும், சென்ற ஒரு வருஷத்தில் தம்முடைய ஜில்லாவில் எந்த இடத்திலும் பாலில் கிருமிகள் சேர்த்திருக்கின்றனவாவென்று எவரும் பரிசோதனை செய்தார்களில்லையென்றும், முனிசிபல் இன்ஸ்பெக்டர் பாலில் வேறு வஸ்துக்கள் கலப்படம் ஏற்பட்டிருக்கிறதாவெனப் பரீக்ஷிக்கவே மாதிரிக்குச் சிறிதளவு பாலை வாங்கிச் செல்லுகிறாரென்றும், அழுக்கு பாலில் சேருவதைப்பற்றி அவர் கவனிப்பதில்லையென்றும், கொஞ்சமும் ஜாக்கிரதையின்றி நூற்றுக்கணக்கான காலன் பால் ரயில்வே ஸ்டேஷன்களில் கையாடப்படுகின்றதென்றும், பாலானது பசுவிலிருந்து பருகுவோரிடம் போய்ச்சேருமுன் பல வழிகளில் அசுத்தத்திற் காளாகிறதென்றும், இதைப் பரிகரிக்க மார்க்கமில்லையென்றும், அவ்விதம் அசுத்தமடைந்த பாலையே ஜனங்கள் வாங்கி உபயோகிக்க வேண்டியிருக்கிறதென்றும், வியாதிகளை உண்டுபண்ணத்தக்க வஸ்துக்களைப் பாலில் கலப்படம்செய்யும் சூழ்ச்சியை ஒடுக்குவதற்கு சட்டம் இடந்தரவில்லையென்றும், சரியான வழியில் பொதுஜன அபிப்பிராயத்தை உருப்படுத்தினால் தானாகவே இந்தக் குறை நிவர்த்தியாகிவிடுமென்றும், டாக்டர் ராஷல் டேவிலன் சொல்லுகிறார்.—மெடிகல் ஆசிரியர்.

[குறிப்பு:—நமது தேசத்தின் நிலைமை இதைவிட மிகவும் கேவலமாக இருக்கிறதென்பதை நாம் சொல்லத் தேவையில்லை. பாத்காரர்களைக் கேட்பாரில்லை, பாலென்று ஜலத்தையே கொடுத்துச் செல்லுகின்றனர். சென்னை முனிசிபல் சட்டத்தில் உணவுப் பொருள்களைப்பற்றியுள்ள பிரிவானது அமுலுக்குக் கொண்டுவரப்படாமலே மறைந்து கிடக்கின்றது. பாலைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பதற்கு இந்தியாவில முதல்தரமான கார்ப்பொரேஷன்களில் ஒன்றாகிய சென்னையில் ஒரு ஆராய்ச்சிச்சாலை கிடையாது. பாலில் கலப்படமேற்பட்டிருக்கிறதா என்று சாமான்

யமாகப் பரிசோதிக்கவும் வகையைக்காணோம். இனியேனும் முனிசிபல் கவுன்சிலர்கள் விழித்தெழுந்து வழி தேடுவார்களா? அவர்கள் அவ்விதம் செய்யின் சென்னையில் சிசு மரணவிகிதம் குறையுமென்பதை நாம் சொல்லத் தேவையில்லை.—பர்]

கோட்டைகளும் கோட்டைகளிலிருந்து எடுபடும் எண்ணெயும்.

வாதுமைக் கொட்டை.

பலவகைக் கொட்டைகளில் வாதுமைக் கொட்டைதான் அதிக ஸத்துடையது. அதில் ஏராளமாகக் கொழுப்பும், ஊனுண்டாக்கக் கூடிய வஸ்துவும் இருக்கின்றன; காரமில்லை; சர்க்கரையும் மிகக் குறைவாகவே இருக்கிறது. ஒரு பவுண்டு வாதுமைக் கொட்டையில் $1\frac{1}{2}$ பவுண்டு மாமிசத்தில் உள்ள ஊன் வஸ்துவும், ஒரு பவுண்டு வெண்ணெயிலுள்ள கொழுப்பில் மூன்றிலிரண்டு பாகமு மிருக்கிறது. வாதுமைக் கொட்டையில் சர்க்கரை அதிகமில்லாததால் நீர்ரோக சிகிச்சைக்கு அது முக்கியமாக உபயோகப்படுகிறது. உப்புக்காரமேற்றிய வாதுமைக் கொட்டைகளை ஜீரணார்த்தம் ஆகாரத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

பல தினிசு வாதுமைக் கொட்டைகளில் ஜார்டன் வாதுமைக் கொட்டையே சிறந்தது. அது நீளமாகவும், ருசியாகவும், கசப்பு சம்பந்தமில்லாததாகவு மிருக்கிறது. ஜார்டன் நதிக்கரையில் உற்பத்தியாவதன் பொருட்டு இதற்கு இப்பெயர் கிடைத்ததெனச் சிலர் நினைக்கின்றனர். தோட்டம் என்று பொருள்படும் ஜார்டைன் என்னும் வார்த்தை மருவி ஜார்டன் என்று மாறிவிட்டதென்றும், காடுகளில் பயிராகும் செடிகளிலிருந்து எடுபடும் கொட்டையிலுள்ள விஷத்தன்மை இதற்கில்லாததால் இரண்டிற்குமுள்ள வித்தியாசத்தை விளக்குவதற்காக இப்பெயரிடப்பட்டதென்றும் ஒரு ஆங்கிலேயர் சொல்லுகிறார். இந்த ஜார்டன் வாதுமைக் கொட்டையானது மலேயாவிலிருந்தே முக்கியமாக வருகிறது. அங்கு தோட்டங்களிலும், வயல்களிலும் இது பெருவாரியாகப் பயிரிடப்படுகிறது.

கொட்டைகளில் எண்ணெ யிருப்பது அவைகளிலுள்ள மற்றொரு விசேஷமாகும். கொட்டை யெண்ணெய்கள் வெண்ணெய் அல்லது மிருகங்களின் கொழுப்பு இவைகளை விட சுலபமாக ஜீரணமாகி விடுவதுடன், அந்த எண்ணெய்கள் க்ஷயம் முதலிய நோய்களின் கிருமிகளுடைய சம்பந்தமே இல்லாமலிருக்கின்றன. புதிய கொட்டைகளிலிருந்து இறக்கும் எண்ணெயானது உத்தமமான கொழுப்பாகும். தேங்காய்களிலிருந்து இயந்திரங்களின் மூலமாக இறக்கும் எண்ணெய் அவ்வளவு உத்கிருஷ்டமானதென்று சொல்லமுடியாது. புதிதாகக் கொட்டைகளிலிருந்து இறக்கிய எண்ணெயை வெண்ணெய்க்கு சமானமாகச் சொல்லலாம்.

தவிரவும், இவ்விதம் இறக்கப்படும் எண்ணெய்களில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சேர்ந்திருக்கின்றன. வெண்ணெய்க்கு பதிலாக இப்பொழுது உபயோகிக்கப்படும் செயற்கை மாற்றுகளில் ஜீவஸத்துப் பொருளே இருப்பதில்லை. நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்திலேயே ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவாகவிருப்பதால் அந்த கோஷ்டியையே சேர்ந்த பதார்த்தங்களை நமது ஆகாரத் திட்டத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருப்பதே உத்தமமாகும்.

க்ஷவரக் கொட்டகைகளின் சுகாதாரம்.

நாவிதர்களுடைய தொழில் ஸ்தலங்கள் சுத்தமாக இருக்கும்படி செய்வதற்காகவும், க்ஷவரம் செய்துகொள்ளுவோருக்கு எதத கைய தொத்து வியாதியும் ஏற்படாமல் பாது காப்பதற்காகவும் லண்டன் ஜில்லாவிலுள்ள டெப்ட் போர்டு முனிசிபல் கவுன்சிலர்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கும் சர்ட்டிபிகேட்டு முறை யும், விதி முறைகளும் நாவிதர்களுடைய தொழில் ஸ்தலங்கள் அதிகரித்துவரும் சென்னை போன்ற நகரத்தின் பரிபாலகர் களுக்கும், அத்தொழில் ஸ்தலங்களுக்குப் பெருவாரியாகச் செல்லும் நமது சகோதரர் களுக்கும் உபயோகமாக விருக்குமாதலால் அந்த விவரங்களைக் கீழே பிரசுரிக்கிறோம்:—

சர்ட்டிபிகேட்டின் விபரம்.

லண்டன் ஜில்லாவிலுள்ள டெப்ட் போர்டு முனிசிபல் சபையின் தலைவரும், நகராதிகாரி களும், கவுன்ஸிலர்களுமாகிய நாங்கள் ....இடத்திலுள்ள..................... ருடைய தொழில் ஸ்தலமானது, கீழ்க்கண்ட நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டு, க்ஷவரத் தொழில் நடத்துவதற்குத் தகுதியான இடமென்று நாங்கள் அத்தாக்ஷி கொடுக்கிறோம்

தேதி................................ ...மேயர்.

................................டவுன் கிளார்க்

விதிகள்.

1. க்ஷவரக் கருவிகள் வைக்கப்படும் அல மாரிகள், மேஜைகள் முதலியன கண்ணாடி, பளிங்கு, கற்பலகை அல்லது ஊடுருவக் கூடாத உலோகத்தினால் செய்யப்பட்டவைக ளாக விருக்கவேண்டும்.

2. ஒவ்வொருவாடிக்கைகாரருக்கும் கூடி யவரையில் சுத்தமான தளுவத்தை உபயோ கப்படுத்தவேண்டும். நாற்காலியின் பின்புறத் தில் அதாவது தலைபடும் இடத்தில் சுத்தமான காகிதமாவது துணியாவது வைத்திருக்க வேண்டும்.

3. ஜலத்தை உறிஞ்சுவதற்காக ரப்பரினு லாவது துணியினாலாவது செய்யப்பட்ட உறிஞ்சிகளை உபயோகப்படுத்தலாம். ஆனால் அவைகளை உபயோகிக்குமுன் நன்றாகக் கழு விவிடவேண்டும் எல்லா உறிஞ்சிகளையும் தினம் 10-நிமிஷ நேரம்கொதிக்கும் வெந் நீரில் போட்டுவைக்கவேண்டும்.

4. கத்திகள், கத்தரிகள், சீப்புகள் முதலி யனவைகளை உபயோகிக்குமுன் விஷங்கொல்லி திராவகங்களில் போட்டு வைக்கவேண்டும். அரைத்தேக்கரண்டி லிஸாலினையாவது அல் லது இஸாலையாவது அரைபைண்டு வெந் நீரில் கரைத்து அந்த திராவகத்தைத் தயார் செய்யவேண்டும்.

5. கத்திகளைக் கடுதாசியில் துடைக்க வேண்டும்.

6. தலைவாரிகளை அடிக்கடி சுத்தம்செய்ய வேண்டும்.

7. க்ஷவர புருஷ்களை உபயோகிக்குமுன் விஷங்கொல்லி திராவகத்தில் போட்டுவைக்க வேண்டும்.

8. க்ஷவர சோப்புக் கட்டிகளை உபயோ கிக்கலாம். ஆனால் அவைகளை உபயோகிக்கு முன் விஷங்கொல்லி திராவகத்தில் போட்டு வைக்கவேண்டும்.

9. தலையிலிருந்து விழும் மயிரைக் குவி த்து வைத்திருக்கக்கூடாது. க்ஷவர இடங் களை வாரமிருமுறை விஷங்கொல்லி திரா வகத்தைத்தெளித்து சுத்தம்செய்யவேண்டும்.

10. க்ஷவர சம்பந்தமான எல்லா வேலை களிலும் சுத்தமாக இருத்தல்வேண்டும்.

11. நாவிதர் ஒருவருக்கு க்ஷவரம் செய்த தும் கையை நன்றாக சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

12. சர்ம வியாதியாவது, ரோம வியாதி யாவது, உள்ளவர்களுக்கு அந்த இடத்தில் க்ஷவரம் செய்யக்கூடாது.

13. ஒவ்வொருவருக்கும் சுத்தமான வெந்நீரை உபயோகிக்க வேண்டும்.

14. அந்த இடமானது சுத்தமானதாகவும் காற்றோட்ட முள்ளதாகவுமிருக்க வேண்டும். சாக்கடைகள் அடைப்பன்னியிலிருக்கின்றனவாவென்று அடிக்கடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஜலப்போதியவளவு வைத்திருக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளின் ஆகாரப் பொருள்கள்.

தேத்தண்ணீர், காபி, கோக்கோ, தித்திப்புப் பதார்த்தங்கள், வெள்ளைச்சர்க்கரை, வெள்ளை ரொட்டி, வெள்ளை மாப்பதார்த்தங்கள், ஊற வைத்த மாமிஸ வஸ்துக்கள், ஐஸ்க்ரீம் முதலியவைகளைக் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாகாது. நமது முன்னோர்கள் இந்தப் பதார்த்தங்களைக் கண்டறியார்கள். இவைகள் புதிதாகத் தலையெடுத்தவைகளாதலின் சுலபமாக நாம் இவைகளை விலக்கிவிடலாம்.

புதிதாகப் பறித்த பழுத்த பழங்களைக் குழந்தைகளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்க வேண்டும். கோடை காலத்தில் நன்றாக முற்றிய பேரிக்காய்களையும் சரத்காலத்தில் ஆப்பிள் பழங்களையும், மாரிகாலத்திலும் வஸந்தகாலத்திலும் ஆரஞ்சு பழங்களையும் கொடுக்கலாம். பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்குக் கறந்தபாலாகவேண்டியிருக்கும்.

மாமிசம் அவசியமில்லை; சிறு குழந்தைகளு கு அதைக் கொடுக்கக்கூடாது. கோழி முட்டைகள் புதிதாக இருக்கவேண்டும். ஒரு வாரத்திற்கு இரண்டு மூன்று முட்டைகளுக்கு மேல் கொடுக்கக்கூடாது.

[தின்பண்டங்கள் அசுத்தமடையும் விதம்.]

சுத்தமான தேனையும், புதிதாகக் கடைந்தெடுத்த வெண்ணெயையும் கொடுக்கலாம்.

ரொட்டியானது நன்றாக அரைத்த மாவினால் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

பழங்களைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் தித்திப்புப் பதார்த்தங்களில் அவைகள் நாட்டம் வைக்காது. வட ஆஸ்பத்திரியில் பல் வைத்தியம் செய்து வரும் மிஸ்டர் ஜி. தாம்

லன் என்பவர் நன்றாக வளர்த்த குழந்தை தித்திப்புப் பதார்த்தங்களை விரும்பாதென்றும், யுவ புருஷர்கள் விஸ்கியில் நாட்டம் வைப்பது போலவே தித்திப்புப்பதார்த்தங்களிலும் குழந்தைகள் ஆசையைக்கற்பித்துத்தான் தோன்றுகின்றனவென்றும் சொல்லுகிறார். காரம் அல்லது தித்திப்புப் பதார்த்தங்களை அதிகமாகக் கொடுப்பதாலேயே குழந்தைகளுக்குப் பலவிதமான வியாதிகள் உண்டாகின்றனவென்று மிஸ்டர் எச். இ. ப்ரூக் சொல்லுகிறார். டாக்டர் மாக்லிக்கின் என்பவரும் கார பதார்த்தங்களை அதிகமாகக் கொடுப்பதாலேயே குழந்தைகளுக்கு உபாதைகள் ஏற்படுகின்றனவென்று சொல்லுகிறார்.

கவலையின்றேல் பிணியில்லை.

ஆண்டிரிஸ் நகரவாசியான ஜான் காம்பெல் என்பவர் 112-வது வயதில் மரணமடைந்தார். ஆறு அரசர்களுடைய ஆட்சியில் அவர் இருந்து வசித்திருந்தும் அந்தக் காலங்களில் நடந்துள்ள எந்த முக்கியசம்பவமும் அவருக்கு ஞாபகமில்லை. பிற விஷயங்களில் அவர் கவனம் செலுத்தாமலே காலந்தள்ளிவந்தார்.

எதைப்பற்றியும் கவலைப்படாதீர்கள் என்பதே அவர் கற்பித்தபாடம். சதா வாயில் புகைச் சுருட்டை வைத்துக்கொண்டு காலத்தைக் கழித்து வந்தார். நீண்ட ஆயுள் பெறுவதற்கு சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்க வேண்டுமென்றும், ஓட் என்னும் தானியத்தால் செய்தரொட்டியையும் மோரையும் அதிகமாக உபயோகித்து வரவேண்டுமென்றும், அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதுடன் கிலிப்தமாக வேலைகளைச் செய்துவரவேண்டுமென்றும் அவர் அடிக்கடி சொல்லிவந்தாராம்.

சுத்தமான காற்று.

அடைத்த இடங்களிலுள்ள காற்றுக்கும் திறந்த வெளிக்காற்றுக்கும் அதிக வித்தியாசமிருக்கிறது. திறந்த வெளிகளில் தாராளமாகக் காற்று வீசுவதாலும், சூரிய வெளிச்சம் படுவதாலும் அங்குள்ள கிருமிகள் அடிபட்டுப் போய்விடுகின்றன. ஆகவே பீபிள்ஸ் பார்க் போன்ற இடமானது நகரின் மத்தியிலிருந்த போதிலும் சுத்தமான வாதாவரணமுடையதாக இருக்கலாம். ஆனால் அடைத்த இடங்களிலுள்ள காற்றானது தேக்கமடைந்திருப்பதாலும், அந்த இடங்களில் சூரியாஸ்மரணை இல்லாததாலும் அசுத்தங்கள் சேர்ந்து அசுத்தமடைந்துவிடலாம். திறந்த வெளிகளை விடவீடுகளிலேயே வியாதிக் கிருமிகளுடைய நடமாட்டம் அதிகமாக இருப்பதால் திறந்த வெளிகளைவிட வீடுகளிலேயே வியாதிகள் தொத்துகின்றன. தவிரவும், திறந்த வெளிக் காற்றைவிட வீட்டுக்குள்ளேயுள்ள காற்றானது பல அடைசல்களினால் அதிக தும்படைந்திருக்கும்.

வீட்டுக்குள்ளேயே அடைத்திருப்பதால் உண்டாகக்கூடிய வியாதிகளைக்கவனிப்போம். வீட்டுக்குள் அடைத்திருப்பவருக்கு ரத்த சோகை ஏற்படுவது பிரசித்தம். அவர்களுக்குக் கிருமிகளால் ஏற்படக்கூடிய வியாதிகளும் உண்டாகின்றன. நகரங்களில் ஜனநெரிசல் அதிகப்பட்டுவிட்டதால் தொத்து வியாதிகளுக்கு அவைகள் உறைவிடங்களாகி விட்டன. மனிதர்கள் முண்டைகளைப் போல் திரிந்துகொண்டிருந்த காலத்தில் இவ்வித வியாதிகள் ஏற்படவில்லை. ஆனால் அவர்கள் நாகரீகமாக உடுத்து ஒரே கூட்டமாக வசிக்க ஆரம்பித்துவிட்டதால் பலவிதத் தொத்து வியாதிகள் தலைகாட்டி விட்டன. வீடுகளில் அடைந்துக் கிடப்பதால் சுவாஸகாச ரோகங்கள் அதிகமாக ஏற்படுகின்றன. அவைகளினாலேயே உலகில் மரணங்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. அடைத்த

இடங்களில் அசுத்தமடைந்த காற்றையே மீண்டும் மீண்டும் சுவாஸிப்பதால் சரீரத்தின் நுட்பமான பாகம் தாக்கப்பட்டு விடுகிறது. ஆகவே அசுத்தமான காற்றே சுவாச நோய்க்கு மூலகாரணமாக விருக்கிறது.

ஆகவே மனிதன் சுகவாழ்வு வேண்டுமானால் சுத்தமான காற்றையும், சூரிய வெளிச்சத்தையும் அனுபவிக்கவேண்டும். வியாதி கண்டுவிட்டால் இந்த இரண்டையும் அதிகமாக அனுபவிக்கவேண்டும்.

தாய்ப்பாலின் அனுகூலங்கள்.

தாய்ப்பாலைக் குடித்து வளர்ந்த குழந்தையானது ஆயுள் காலம் முழுவதும் கூடிய வரையில் சுக சரீரியாகவே இருக்கும். வியாதிகளிலிருந்து அன்னை அடைந்திருக்கும் பாதுகாப்பு குழந்தைக்குமேற்படுகிறது. இயற்கையான தாய்ப்பாலைக்குடித்து வளரும் குழந்தைகளில் ஏற்படும் மரணவிகிதத்தைவிட செயற்கைப்பாலை உபயோகிக்கும் குழந்தைகளுடைய மரண விகிதமானது பத்துமடங்கு அதிகமாகவிருப்பது யாவருமறிந்த விஷயம். தொத்துவியாதிகள் விசேஷமாக விருக்கும் காலத்தில் செயற்கைப்பாலில் வளரும் குழந்தைகளே முதலில் தாக்கப்படுகின்றன. அவைகள் அதிலிருந்து தப்புவதும் அரிதாயிருக்கிறது.

முலைசாப்பிடும் வியாயாமத்தால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அனுகூலங்கள் அனந்தம். முலை சாப்பிடுவதால் தாடைகளில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து, வாய் நேர்மையாக அமைவதுடன், பற்களும் நன்றாக வளருகின்றன.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதால் தாய்க்கும் பல அனுகூலங்கள் உண்டாகின்றன. குழந்தை ஜனிக்கும்வரை குழந்தையை வளர்ப்பதற்காக கருப்பையிலும், அடிவயிற்றுப் பக்கத்திலும் ஏராளமாக ரத்தம் தங்கியிருக்கிறது. குழந்தை பிறந்து பால் குடிக்க ஆரம்பித்ததும் அடிவயிற்றில் தங்கியிருக்கும் ரத்தமானது மார்புக்குத் திரும்பி, அடிவயிறு பூர்வஸ்திதியை அடைகின்றது. குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்காத ஸ்திரீயைவிட பால் கொடுக்கும் ஸ்திரீயினுடைய தேகமானது கிரம வளர்ச்சி புடையதாயிருக்கும்.

குழந்தைக்கு சந்துஷ்டியாகப் பால்கொடுத்து வளர்க்கும் அன்னைக்குப் பலவித அனுகூலங்கள் ஏற்படுகின்றன. இயற்கையான காரியத்தை அவள் செய்கிறாள்; இயற்கைவாயிலை அடைக்காமலிருக்கிறாள். அதுவே எல்லாவிதங்களிலும் உத்தமமானது.

தேசத்தின் பிரஜைகளாகக்கூடிய குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாக வளர்ப்பதிலும் தேசத்திற்குச் செய்யக்கூடிய உபகாரம் வேறொன்றில்லை. ஏழை ஸ்திரீகள் பால் கொடுப்பதால் அவர்களுக்குப் பணம் மிஞ்சுகிறது; பணங்கொடுத்துப் பால்வாங்கவும் அவர்களுக்குச் சக்தியிருப்பதில்லை. பாலைக் காய்ச்சுதல், புட்டிகளைக் கழுவுதல் முதலிய வேலைகளுக்காகவும் காலத்தைச் செலவிடவேண்டியுமில்லை.

ஜல பயத்தைப் போக்குதல்.

நீந்தக் கற்றுக்கொடுக்கையில், கற்றுக்கொள்ளுவோர் ஜலத்தைக்கண்டு பீதியும் அச்சமுமே அதைக் கற்றுக்கொடுப்பதில் பெருந்தடையாகவிருக்கிறது. சிறுவர்களும் யுவர்களுங்கூட ஜலத்தில் மூழ்கிவிடுவோமோவென்று அஞ்சுகிறார்கள். ஜலத்தில் மிதக்க முடியாதென்று அவர்கள் நினைத்துவிடுகிறார்கள்.

ஆகவே, ஜலத்தில் சாமர்த்யமாகவேயிருக்கலாமென்றும், ஒருதடவை முழுகுவதாலும் பாதகமில்லை யென்றும் முதலில் நீந்தத்தெரிந்து கொள்வோருக்குச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். இந்த இரண்டு விஷயங்களும் அவர்களுடைய மனதில் பதியும்படி செய்வதற்குப் பல வழிகளிருக்கின்றன.

ஆழமாக ஜலம் உள்ள துறைகளில் நீந்தக் கற்றுக்கொள்ளுவோரை போதகர்கள் ஒரு கயிறு கட்டி இறக்குகிறார்கள். புதிதாகவும், அனுபவமில்லாமலு மிருக்கும் அவர்கள் சுவாஸத்தைப்பற்றிய முறைகளை அறியாமல் கயிற்றைத் தளர்த்திவிட்டதும் முழுகிவிடுகிறார்கள். அதனால் ஜலத்தைக் கண்டு அவர்களுக்கு பயம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

பின்லாந்து தேசத்தில் குறிப்பிட்ட ஒரு ஆழம்வரை ஒரு வஸ்துவைப் பிடித்துக் கொண்டிருந்து பிறகு அதை விட்டுவிட்டால் அமிழ்ந்துவிடாமல் மேலே கிளப்பி விடலாமென்று சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகிறது. 4, 5 கஜ நீளமுள்ள கழியை அங்கு உபயோகிக்கிறார்கள். உயரக் கிளப்புவதற்காக அந்த கழியின் அடியில் நீந்தக்கற்றுக்கொள்ளுவோரை நிறுத்துகிறார்கள். இவ்விதம் கற்றுக் கொள்ளுவோரை இருத்தி, தண்ணீரில் அவர் முழுகும் வரை இறக்குகிறார்கள். ஆழத்தைத் தடவைக்குத் தடவை அதிகப்படுத்திக் கொண்டே போகிறார்கள். ஒவ்வொரு தடவையும் அவர் கம்பை விட்டதும சட்டென மேலே கிளம்புகிறார். இவ்விதமாக ஜலத்துக்குள்ளேயே அமுக்கிவைத்திராவிடில் பலவந்தமாக ஜலம் அவரை மேலே கொண்டுவந்து சேர்த்துவிடுகிறதென்று அவருக்குக் கற்பிக்கிறார்கள்.

கற்றுக் கொள்ளுவோருடன் கற்றுக் கொடுப்போரும் ஜலத்தி லிறங்குவதாயின் மற்றொரு வழியிருக்கிறது. இது திறமையான முறையாகவும், சீக்கிரத்தில் பலன் தரத்தக்கதாயு மிருப்பதுடன், போதகருக்கும் மாணவருக்கும் சம்பந்த மிருந்துகொண்டிருக்கிறது. சாதாரணமாக சைக்கில்விடக் கற்றுக்கொடுப்பதற்கு இந்த முறையை ஒப்பிடலாம். தாம் பிடிப்பை விட்டுவிடுவதைக் கற்றுக்கொள்ளுபவர் அறியாமலே கற்றுக் கொடுப்பவர் விட்டு விடுவது போல் விட்டு விடலாம்.

ஜலத்தில் கற்றுக் கொள்ளுபவருடன்கூடச் செல்லவேண்டும், ஜலம்மார்பளவு வந்தவுடன் விறைத்துக் கொள்ளாமலும், தலையைப்பின்புறம் சாய்த்துக் கொண்டும், கையைக்கட்டிக் கொண்டும், காலை நீட்டிக்கொண்டும் போகும்படி சொல்லவேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஒரு கையினால் அவருடைய கழுத்தையும், மற்றொரு கையினால் அவருடைய இடுப்பையும் பிடித்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். இந்தப் பிடிப்பை திடீரென்று விட்டுவிடாமல் மெதுவாகத் தளர்த்திவிட்டுக் கொண்டுவரவேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் பிடிப்புஇல்லாமலிருக்கையிலேயே பிடிப்பு இருக்கிறதென்ற தைரியத்தின்பேரில் அவர் போகச் செய்து விடலாம். பிடிப்பு இல்லை யென்று அவர் உணரச் செய்துவிட்டால் நீந்தும்முறையைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதுதான் பாக்கி யென்பதை அவர் அறிந்து கொண்டுவிடுவார்.

பாடசாலை வகுப்புகள்.

எதிருக்கெதிராக ஜன்னல்களில்லாததாலும், மாணவர்களின் நெரிசலினாலும் துர்வாசனை ஏற்பட்டுள்ள பாடசாலை அறைகளைப்பற்றி டாக்டர் எஸ். டி பெக்ஸ் என்பவர் சொல்லுவதாவது:—"மாணவர்களுக்கு ஜலதோஷமேற்படுவதற்கு இதுவே முக்கிய காரணம். ஜலதோஷமானது பலவிதத் தொத்து வியாதிகளுக்குப் பூர்வாங்கமென்பது தெளிவாகத் தெரிந்த விஷயம். இத்தகைய அறையில் யாருக்கேனும் தொத்து வியாதி கண்டால் அது சுலபமாக மற்றவர்களுக்குப் பரவிவிடும். தவிரவும், இத்தகைய அறை

களிலுள்ள மாணவர்களுடைய சரீர, மனோ வலிமையும் குறைந்துவிடும். குழந்தைகள் விடும் மூச்சுக் காற்று அந்த அறையில் நிரப்பி விடுவதும், குழந்தைகளுடைய சரீரத்திலுள்ள அழுக்கின் வாசனை அந்த அறையின் காற்றில் ஏறிவிடுவதும் தூக்கத்திற்குக் காரணமாகும். ஆகையால் பாடசாலை அறைகளைச் சுத்தம் செய்யவேண்டுமானால் அவைகளை வசிக்கும் கிருமிகளை அழிப்பதுடன், கட்புலனாக புலப்படும் குப்பைகளையும் அகற்றவேண்டும். ஆகவே தான் தொத்து வியாதி இல்லாவிட்டாலும் அடிக்கடி விஷநாசினி மருந்துகளால் அந்த அறைகளைச் சுத்தம் செய்யவேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது. மிடில்டனில் சாதாரணக் கல்வியுடன் சுகவழிகளையும் போதித்ததால் நல்ல பலனேற்பட்டிருக்கிறது.”—மெடிகல் ஆபீசர்.

நாம் தூங்கவேண்டியதேன்?

நாம் பகற்காலத்தில் வேலைசெய்யும்போது நமது சரீரத்திலுள்ள சுவாசப் பைகளும், மாமிச நாடாக்களும் சோர்வடைகின்றன. நாம் எவ்விஷயத்தைப் பற்றியேனும் சிந்தனை செய்வதாலும், எந்தவேலையையேனும் செய்வதாலும் இந்தச் சோர்வு ஏற்படுகிறது. நரம்புக்கோ அல்லது மூளைக்கோ நாம் அதிக வேலையைக் கொடுத்துவிடின் சோர்வும் அதிகமாக இருக்கிறது. நாம்விழித்துக்கொண்டிருக்குங்காலத்தில் இவ்விதம் சரீரத்திற்கு நஷ்டமேற்பட்டுவருகிறது.

நாம் தூங்கும் காலத்தில்தான் மாமிச நாடாக்கள் இழந்த சக்தியை அடைகின்றன. நாம் உண்ணும் ஆகாரமும், குடிக்கும் ஜலமும், சுவாசிக்கும் காற்றும் சோர்ந்து போன கருவிகளுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கின்றனவாயினும், நாம் தூங்குங் காலத்தில் தான் அவைகள் புனருத்தாரண மடைகின்றன. நாம் விழித்திருக்கும் காலத்தில் இழந்த சக்தியையும் பலத்தையும் தூங்கும் காலத்தில் மீண்டும் பெறுகிறோம். இந்தக் காலத்தில் தான் மாமிச நாடாக்களின் சோர்வினால் உற்பத்தியான விஷப் பதார்த்தங்கள் சரீரத்தின் பல பாகங்களிலிருந்தும் வெளிப்படும் இடத்திற்கு வந்து சேருகின்றன.

ஆகையால் நாம் திறமையுள்ளவர்களாக விருப்பதும், வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியைப் பெறுவதும், நன்றாகத் தூங்குவதைப் பொறுத்திருக்கிறதென்பது தெற்றென விளங்கும். நாம் போதிய அளவு உறங்காவிடில் இந்தப் புனருத்தாரண வேலை பூர்த்தியடைவதில்லை. சோர்வினால் உண்டான விஷப்பதார்த்தங்கள் சரீரத்திலேயே தங்கிவிடுவதால் நாம் எப்பொழுதும் களைத்தேயிருக்கிறோம். வியாதிகள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய சக்தியில்லாமலிருப்பதுடன் பலவித நோய்களுக்கு மாளாகிறோம். ஆகவே உறக்கம் அவசியம். அதை வேறெதுவும் பூர்த்தி செய்ய முடியாது: அவரவர்களுடைய தேக ஸ்திதியை அனுசரித்துத் தூங்கவேண்டிய காலத்தை நிர்ணயிக்கவேண்டுமாயினும், நமது சரீரத்தைப் புனருத்தாரணம் செய்துகொள்ள தினம் 8மணி நேரமாவது தூங்கவேண்டிய தவசியம். கிரமமான அளவுக்கு அதிகமாக எவ்வளவு காலம் நாம் வேலை செய்கிறோமோ அதற்குத் தகுந்தபடி நமது சரீரசக்தியும் குறைகின்றது. இதன்பலனாக சரீர உபாதை உண்டாகி வியாதியில் கொண்டுபோய் விடலாம். அதிக நேரம் விழித்திருப்பதால் வேறு துறைகளில் இன்பமுண்டான போதிலும் அதற்குத் தகுந்தபடி சரீரத்தின் சக்தி குறைந்துவிடும்.

மதிப்புரை.

சுகாதார நீதிகள்—ஸ்ரீமான் எஸ். பஞ்சாபகேச சர்மா, B. A., L. T. அவர்களால் எழுதப்பட்டு, வி. எஸ். சாமிநாதன் அவர்களால் மதுரையில் அச்சிடப்பட்டது. விலை அணா ஒன்று.

ஔவையார் அருளிச்செய்த ஆத்திச்சூடியின் முறையை அனுசரித்து சிறு வாக்கியங்களாக எழுதப்பட்ட இச்சுகாதார நீதிகள் சிறுவர்களுக்கு ஏற்றவையென்றே சொல்லவேண்டும். சிறுவர்கள் இவைகளைப் படித்து மனப்பாடம் பண்ணிக் கொள்ளும் பக்ஷத்தில் தங்கள் தினவாழ்க்கையில் சுகாதார விதிகளை அனுசரித்து நடந்துகொள்வது வெகு சுலபமான காரியமாகவிருக்கும். இது ஆரம்பப் பாடசாலைகளில் படிக்கும் ஒவ்வொரு மாணவன், மாணவி கையிலும் இருக்கவேண்டிய தவசியம். இதையாவரும் வாங்கிப்படித்துப் பயன்பெறுவரென்று உறுதியாக நம்புகிறோம்.